

ЧАИ С ЯГОДАМИ РЯБИНЫ И МАЛИНЫ

Для приготовления этого [чая](#) необходимо взять по 2 столовых ложки сушеных ягод рябины и малины, и сушеные листья черной смородины.

Сушеные ягоды нужно хорошо измельчить и перемешать с измельченными листьями черной смородины. Потом полученную смесь нужно высыпать в заварной чайник и залить кипятком. Накрыть полотенцем и дать настояться в течение 10 минут. Готовый чай нужно процедить и он готов к применению. Такой чай обладает потогонным действием и очень полезен после бани.

ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ЧАИ



Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и черной рябины, 1 л кипятка.

Плоды нужно хорошо измельчить и перемешать. Взять 2 столовые ложки измельченных плодов и высыпать в посуду и залить крутым кипятком. Перемешать и дать настояться в течение 40 минут. Потом нужно процедить и чай готов к применению. Такой чай хорошо утоляет жажду и насыщает организм всеми необходимыми витаминами.

ЧАИ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Для приготовления этого чая необходимо взять по 2 столовых ложки черного листового чая и ягод черноплодной рябины, 1 л воды и сахар.

Ягоды нужно промыть и хорошо перемешать с чаем. В нагретый заварной чайник высыпать подготовленную смесь и залить кипятком. Дать хорошо настояться и процедить. Добавить в готовый чай сахар. Этот чай полезен после баньки и насыщает организм всеми необходимыми витаминами.

